|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно- методические указания** |
| **Вводная часть 5 минут** | **I**. Дети входят в зал, строятся в шеренгу.  Построение,равнение, релаксация: «Цепочка дружбы», поворот направо.  -Ребята, вы бы хотели стать настоящими туристами? Чтобы получить диплом юного туриста, нужно преодолеть все препятствия в сегодняшнем походе. Вы готовы?  За направляющим шагом марш!  2. **Ходьба:**  в колонне: Кто шагает по дороге, тот со скукой не знаком,  нас вперед ведут дороги, наш девиз «Всегда вперед!»;  на носках - руки в стороны:  «По высокой траве на носках шагаем, руки выше поднимаем»;  в приседе, руки на колени:  «Кусты на пути, в приседе нам нужно пройти»  с рывками рук: «Мы прогоним комаров, чтоб нам не мешали!»  на высоких четвереньках: «в заросли густые мы зашли, теперь на высоких четвереньках пошли»;  «Ох, идти нам нелегко, потянулись высоко»  3.**Бег** по кругу в чередовании с ходьбой по сигналу.  - легкий бег  - с подпрыгиванием до руки:  « А пути никто не отстал? Своею рукою мою руку достнь!»  - бег змейкой;  - с изменением направления по сигналу  4. Дыхательные упражнения:  «Подуем на плечо, подуем на другое.  Нас солнце горячо пекло дневной порою  Подуем на живот, как трубка станет рот,  А теперь на облака и остановимся пока | 1,5мин  1,5 мин  1,5 мин  1 мин | Следить за осанкой.  Мягко, легко, дышать носом.  Настроить детей на предстоящую работу  Спина прямая.  Соблюдать дистанцию  Руки разводим рывками  бег по сигналу  соблюдать дистанцию  поворот кругом и движение в другом направлении.  Дети стоя потягиваются всем телом, делают энергичный вдох. Делая повороты головы в соответствии с текстом, выполняют акцентированное диафрагменное дыхание (спокойный вдох и быстрый силовой выдох с втягиванием живота за счет сокращения мышц, вытягивая губы в трубочку и произнося:  «У-у-у-х») |
| **Основная часть 20 мин** | **II.** Перестроение через центр  в 3 колонны для ОРУ:  *Общеразвивающие упражнения*   1. И. п. — основная стойка. 1—2 — шаг вправо, руки в стороны; 3—4—исходное положение 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон вправо, левую руку за голову; 2 — исходное положение. То же влево 3. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо с вытянутой левой рукой; 2 —исходное положение; 3 — поворот туловища влево с вытянутой правой рукой; 4 — вернуться в исходное положение 4. И. п. — основная стойка, руки на пояс. I наклоны скрещенными руками вниз к правой ноге 2 — исходное положение; то же к левой ноге. 5. И. п. — основная стойка, руки на пояс. I — руки в стороны; 2 —присесть, руки за голову; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное по­ложение. 6. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на месте — правая нога вперед, левая — назад попеременно на счет педагога «1—8», в чере­довании с небольшим отдыхом.   ***Дыхательное упражнение «Змейка»***. | 2 мин  (6—8 раз).  (6 раз).  (6-8 раз).  (6-8 раз).  (6-8 раз).  ***(***по 2-3 раза) | Добиваться синхронного выполнения движений.  Фронтальный метод  Спинка ровная, руки прямые, выполняем четко, ритмично.  Повороты всем корпусом, ноги от пола не отрываем.  Ноги прямые, в коленях не сгибать,  наклоняемся низко.  Спину и руки держать прямо, руки прямые, голова высоко поднята.    Руки, ноги прямые, дыхание через нос.  Выполнять вдох носом поочередно то правой, то левой ноздрей. Выдох через нос. Ноздри закрывать с помощью указательных пальцев. |
| *Основные виды движений*  Не всегда путь туриста проходит легко, его ждут и трудности, а чтобы их преодолеть, нам надо тренироваться. Нас ждут 5 тренировочных станций.  **1 станция:** прыжки с места.  **2 станция:** лазание в обруч боком, не касаясь руками пола.  **3 станция:** работа с гантелями.  **4 станция:** ходьба по скамейке с мешочком на голове  **5 станция:** ведение мяча между кеглями  **6 станция** ползание через тоннель  Ребята, мы пришли к месту привала, туристы на привале играют, отдыхают.  Подвижная игра «Зайцы и волк»:  «1-2-3-4 заяц уши растопырил,  Вот он серый волк, он зубами щелк,  Зайка, я, и ты , и ты, быстро прячемся в кусты!» | 3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза | Подготовка оборудования для дальнейшей работы.  Распределение детей по группам (по 3-4 человека)  Поточно-групповой метод  Боком в группировке. Обруч не задевать  Темп медленный. Спина прямая  Идти прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове.  Ведение мяча шагом, немного немного наклонившись по ходу движения.  Хорошо прогибать спину  Уборка оборудования.  Дети помогают убрать оборудование |
| **Заключительная часть 3 минуты** | Настало время отдохнуть. **Релаксация Этюд «Земля»**  Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит».  Следующая фраза: «И вот наступила весна, земля просыпается, оживает и расцветает первыми подснежниками». Дети потягиваются, поднимают руки вверх, играют пальчиками, затем поднимаются и улыбаются друг другу.  **Массаж биологически активных точек «Солнышко»**  Солнце утром рано встало  Всех детишек приласкало  Гладит грудку  Гладит шейку  Гладит носик  Гладит лоб  Гладит ушки  Гладит ручки  Загорают дети -вот!  **Итог**  -Вот и подошло к концу наше путешествие. Что для вас оказалось самым трудным?  А где вам может пригодиться умение преодолевать различные препятствия? Вручаются диплом юных туристов. Дети уходят из зала. | 1,5 мин  1,5 мин | Дети лежат в позе расслабления 60секунд.  *поднять руки вверх, потянуться*  *сделать руками фонарики*  помассировать «дорожку» на груди снизу вверх  погладить шею большими пальцами сверху вниз  кулачками растирать крылья носа  поводить пальцами от середины к вискам  растирать ладонями ушки  растирать ладони  поднять руки вверх  Анализ деятельности.  Активизация речи детей.  Поощрение |

**Образовательная область:** физическая культура, здоровье

**Интеграция с другими областями:** познание, безопасность, речевое развитие, музыка.

**Оборудование:** Резиновые мячи, обручи, мешочки с песком, гантели по количеству детей, гимнастическая скамейка, мат, шнур, кегли, аудиозаписи, дипломы юного туриста.

***Двигательные:***

- совершенствовать различные виды ходьбы;

- упражнять в прыжках в длину с места;

- закрепить умение проползать через тоннель;

***Образовательные:***

- знакомить детей с понятием: поход, турист, привал и разными ландшафтами: болото, горы, ручей;

- вызывать интерес к самостоятельному поиску и решению поставленной задачи;

- разучить массаж биологически активных точек «Солнышко»;

***Развивающие:***

- развивать двигательные качества - ловкость, выносливость, координацию;

- развивать координацию движений в упражнениях с мячом;

- обогащать словарный запас детей;

***Воспитательные:***

- воспитывать морально-волевые качества - смелость, взаимопомощь, честность;

- приучать детей быть внимательными к своему здоровью;

- способствовать проявлению уверенности в своих силах;

- доставлять детям радость и создавать хорошее настроение;

**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №4»**

**Конспект непосредственной образовательной деятельности**

**по физической культуре**

**на тему: «Юные туристы» для детей подготовительной группы.**

**Выполнила: Ланцова Мария Викторовна,**

**Воспитатель I категории.**

**г. Новомосковск**

**2016**